

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, BERAT BADAN, TINGGI  
BADAN, DAN LINGKAR PAHA DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1  
MENGGALA TULANG BAWANG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**PUJI PANGESTUTI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, BERAT BADAN, TINGGI BADAN, DAN LINGKAR PAHA DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MENGGALA TULANG BAWANG**

**Oleh**

**Puji Pangestuti**

Masalah dalam penelitian ini adalah panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa masih sangat rendah. Tujuan Peneliti adalah mengetahui hubungan panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan analisis data menggunakan korelasional. Sampel yang digunakan 49 siswa dari populasi 318 orang yaitu siswa SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor koefisien korelasi panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,37 dengan  $n = 49$ ,  $r_{tabel\ 5\%} = 0,281$  menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,38 dengan  $n = 49$ ,  $r_{tabel\ 5\%} = 0,281$  menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,30 dengan  $n = 49$ ,  $r_{tabel\ 5\%} = 0,281$  menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,29 dengan  $n = 49$ ,  $r_{tabel\ 5\%} = 0,281$  menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa berat badan memiliki hubungan lebih besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan panjang tungkai, tinggi badan, dan lingkaran paha pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Kata kunci : Panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, lingkaran paha, lompat jauh

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, BERAT BADAN, TINGGI  
BADAN, DAN LINGKAR PAHA DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOKPADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1  
MENGGALA TULANG BAWANG**

**Oleh**

**PUJI PANGESTUTI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

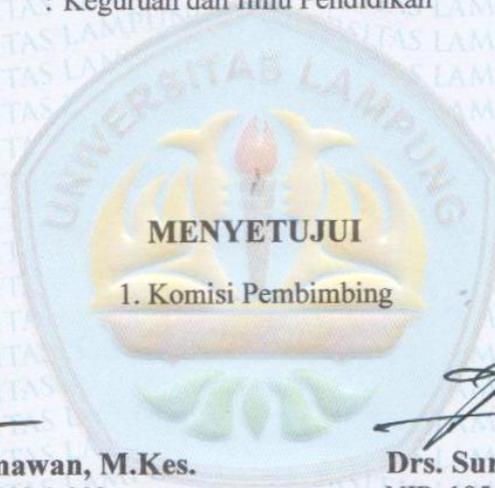
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, BERAT BADAN, TINGGI BADAN, DAN LINGKAR PAHA DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MENGGALA TULANG BAWANG**

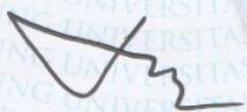
Nama Mahasiswa : **Puji Pangestuti**

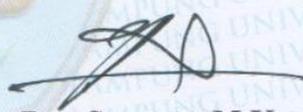
No. Pokok Mahasiswa : 1213051053

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

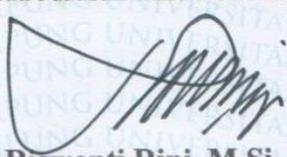
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
NIP. 19580127 198503 1 003

  
**Drs. Suranto, M.Kes.**  
NIP. 19550929 198403 1 003

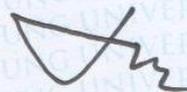
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP. 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

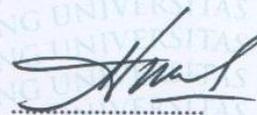
**Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



**Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes.**

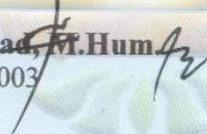


**Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**  
NIP. 19590722 198603 1 003



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Januari 2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Puji Pangestuti

NPM : 1213051053

Fakultas / Jurusan : KIP / Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Alamat : JL. A. Yani KM.6 Kemelak RT 001 RW 002 Kelurahan  
Kemelak Bindung Langit Kecamatan Baturaja Timur

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Lingkar Paha Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang”** adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan pada daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya dan apabila di kemudian hari terjadi kesalahan penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 20 Januari 2017

Penulis



  
Puji Pangestuti

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Puji Pangestuti, dilahirkan di Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu pada tanggal 17 Oktober 1994 sebagai anak ke-empat dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Purn\_Sy. Pitoyo dan Ibu Rusbiyah. Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Taman Kanak-kanak (TK) Mutiara pada tahun 2000. Setelah itu Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 23 OKU dan selesai pada tahun 2006. Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 23 OKU pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) Sentosa Bhakti Baturaja pada tahun 2009 dan selesai pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung paa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pada tahun 2015 peneliti melaksanakan KKN dan PPL di SD Negeri 1 Sinar Jawa Kecamatan. Air Nanningan Tanggamus.

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti kejuaraan-kejuaraan tingkat daerah:

1. Bupati CUP OKU Kumite -55 Kg Pemula Putri Baturaja 2010
2. Juara 3 Kumite -55Kg Senior Putri BUPATI CUP Lahat 2012
3. Tiga Besar PORPROV XI di Lubung Linggau mewakili tim OKU pada tahun 2015

Sebelum aktif dalam pengerjaan skripsi penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi (KKN-KT) selama 53 hari di desa Sinar Jawa Kecamatan Air Nanningan Tanggamus, semasa KKN-KT penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri 1 Sinar Jawa Tanggamus. Demikianlah riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

## MOTTO

*Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu.*

*Orang-orang yang masih terus belajar,*

*Akan menjadi pemilik masa depan*

*(Mario Teguh)*

*Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah*

*(Penulis)*

## PERSEMBAHAN

*Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugrah yang telah diberikan kepadaku, ku persembahkan karya sederhana ini kepada :*

*Bapakku Purn\_ Sy. Pitoyo dan Ibuiku Rusbiyah yang senantiasa sepenuh hati memberikan segala yang terbaik untukku yang takkan mungki adinda balas walau sampai akhir hayat*

*Untuk kakakku Etin Rienna Wati, Yusi Karmila, Yulia Trisna Dewi dan keponakkanku Riski Ananda, Eka Afiqa Putri, Sayla Aqila Winanda yang selalu memberikan semangat dan doa dalam setiap langkahku.*

*Kepada teman-teman seperjuangan khususnya rekan-rekan Penjaskes 12.*

*Almamater-ku Tercinta FKIP UNILA,*

*Tempat yang telah mendewasakan penulis*

*( Puji Pangestuti )*

## SANWACANA

Segala puji dan syukur kehadirat Tuhan semesta alam Allah SWT, atas kehendak dan izin-Nya penelitian dan skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu dihaturkan Nabi Muhammad SAW, keluarga serta para sahabatnya. Skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Antara Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Lingkar Paha Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1Menggala Tulang Bawang”**, disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bidang Studi Penjaskes, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan sertapetunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si.,selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembahas sebagaiKetua Program Studi Penjaskes atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran, dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

4. Dr. RahmatHermawan, M.Kes, selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Drs. Suranto, M.Kes, selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
7. Kepala SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang beserta dewan guru dan siswa kelas X yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Kepada keluargaku tersayang Bapak Sy. Pitoyo, Ibu Rusbiyah, Kakak Etin Riena Wati, Kakak Yusi Karmila, Kakak Yulia Trisna Dewi, dan adikku Riski Ananda, Eka Afiqa Putri, Sayla Aqila Winanda yang menjadi motivatorku dalam setiap hal baik yang penulis kerjakan, serta menjadi penasehat terbaikku.
9. AKP. Adi Sapril HS Pelatih Karate yang selalu memotivasi anak didiknya.
10. Kepada keluarga besar angkatan 2012 lusi, dian, refita, asyifa, dan teman-teman semuayang selalu menemani penulisan ini dan terima kasih banyak.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat terutamabagi penulis, seluruh pembaca dan bermanfaat demi kemajuan ilmu pendidikan. Amin.

Bandar Lampung, 20 Januari 2017  
Penulis

Puji Pangestuti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL LUAR .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK. ....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL DALAM.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN. ....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN. ....</b>	<b>ix</b>
<b>SANWACANA.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Gaya-Gaya Dalam Lompat Jauh .....	7
B. Lompat Jauh .....	9
1. Langkah-Langkah dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	10
2. Teknik Dasar Cara Melakukan Lompat Jauh .....	12
C. Pengertian Atletik.....	14
D. Beberapa Nomor Yang Terdapat Pada Atletik.....	15
E. Panjang Tungkai.....	16
F. Berat Badan .....	17
G. Tinggi Badan .....	19
H. Lingkar Paha.....	19
I. Penelitian Relevan.....	20
J. Kerangka Pikir.....	23

K. Hipotesis.....	24
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	28
C. Desain Penelitian.....	29
D. Varibel Penelitian .....	29
E. Definisi Operasional Variabel .....	30
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Analisis Data. ....	38
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan .....	54
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik .....	15
2. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r. ....	43
3. Analisis Hubungan Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Lingkar Paha dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Gaya Jongkok.....	7
2. Gaya Berjalan di Udara.....	8
3. Gaya Melenting.....	9
4. Struktur Lingkar Paha.....	20
5. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y.....	29
6. Antropometer.....	33
7. Timbangan.....	34
8. Tinggi Badan.....	34
9. Pita ukur.....	35
10. Data Panjang Tungkai.....	45
11. Data Berat Badan.....	45
12. Data Tinggi Badan.....	46
13. Data Lingkar Paha.....	47
14. Data lompat Jauh Gaya Jongkok.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Tabel r .....	65
2. Tabel Hasil Penelitian. ....	70
3. Tabel Deviasi. ....	72
4. Tabel Deviasi Pangkat Dua.....	74
5. Tabel Z Skor. ....	76
6. Tabel T Skor. ....	78
7. Tabel $X_1$ , $X_2$ , $X_3$ , dan $X_4$ di Kuadratkan. ....	80
8. Tabel Perkalian $X_1 \cdot Y$ , $X_2 \cdot Y$ , $X_3 \cdot Y$ , dan $X_4 \cdot Y$ .....	82
9. Analisis Data.....	84
10. Dokumentasi. ....	88

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena didalam cabang olahraga atletik terdapat berbagai unsur gerak dasar antara lain jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan perwujudan dari gerak dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Karena kita tahu bahwa manusia sebagai makhluk bergerak selalu yang bermanfaat dalam menampilkan gerak-gerak tersebut sehingga membantu manusia untuk mengenal lingkungan yang sering disebut sebagai kecakapan hidup (*life skill*). Melakukan olahraga atletik dapat melatih kecepatan, kelincahan, kelenturan serta daya tahan. Atletik mempunyai peran penting untuk dapat menunjang perkembangan gerak anak didik, melalui pembelajaran atletik dapat meningkatkan perkembangan gerak anak yang lebih baik untuk menguasai gerakan pada atletik. Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga besar kontribusinya terhadap pelaksanaan gerak pada cabang olahraga. Pada gerak lari dan jalan hampir semua cabang olahraga menggunakannya. Demikian unsur gerak lompat yang digunakan hampir semua cabang olahraga terutama pada cabang atletik nomor lompat jauh, lompat tinggi dan lompat jangkit juga digunakan paling banyak di cabang senam.

Lompat jauh merupakan gerakan lompatan sejauh-jauhnya dengan lari awalan diteruskan dengan menolak pada papan tolakan tumpuan, melayang diudara, dan mendarat kembali pada bak pasir. Dalam pelaksanaan lompat jauh ada beberapa aspek yaitu : Awalan, *Take off* / Tolakan, Melayang, dan Mendarat. Dari keempat tahap tersebut kecepatan awalan dan kekuatan saat *take off* merupakan tahap yang paling dominan, karena akan membentuk sikap *take off* yang tepat, dan juga mempengaruhi ketinggian saat melayang untuk mencapai jauhnya jarak capai lompatan. Tahap melayang dalam lompat jauh, secara teknis dapat dilakukan dengan tiga gaya, yaitu: Gaya berjalan diudara, Gaya menggantung, dan Gaya jongkok. Penggunaan tiga gaya tersebut sangat tergantung dari kecepatan dan kekuatan yang tepat dalam melakukan sikap tolakan / *take off*.

Namun pada kenyataannya aspek ini sering kali diabaikan baik oleh guru maupun mahasiswa sehingga hasilnya tidak maksimal. Jika dilihat secara teknik analisis gerak, awalan membutuhkan kecepatan, tolakan membutuhkan power (daya ledak), melayang membutuhkan kecepatan, kelentukan, dan koordinasi, dan mendarat membutuhkan keseimbangan sehingga tidak diperlihatkan terutama yang baru mengajar lompat jauh untuk keberhasilan itu. Perlu dilihat dari beberapa aspek antara lain: unsur fisik, kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan dan aspek lainnya adalah mental, konsentrasi. Sedangkan aspek lainnya adalah aspek antropometer yaitu: berat badan, tinggi badan, panjang tungkai, lingkaran paha, dll. Dari sekian itu tentu saja mempengaruhi hasil lompat jauh. Banyak peneliti yang telah dilakukan yaitu dari aspek fisik, aspek teknis.

Panjang tungkai yang dimiliki seseorang umumnya memiliki kecepatan lari yang baik pula karena faktor yang paling dominan terhadap kemampuan lompat jauh ialah kecepatan lari yang dapat menghasilkan dorongan yang dimiliki seorang pelompat untuk dapat memperoleh jangkauan yang maksimal.

Berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dengan kecepatan lari yang maksimal karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan jangkauan kaki yang lebih jauh atau panjang sehingga dapat menghasilkan kecepatan saat melakukan awalan yang maksimal.

Lingkar paha dapat membantu seorang pelompat laju kecepatan dalam melakukan kemampuan lari, sebab semakin besar lingkar paha belum tentu tidak mempunyai besar tumpuan yang terjadi pada saat lari namun akan membantu membawa bobot badan. Pada lompat jauh seharusnya pelompat mempunyai lingkar paha yang ideal untuk melakukan hentakan gerakan kaki dengan cepat dan kuat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melihat dari aspek antropometer. Maka penulis ingin meneliti tentang “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Lingkar Paha Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah:

1. Belum teridentifikasi faktor panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.
2. Belum teridentifikasi faktor berat badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.
3. Belum teridentifikasi faktor tinggi badan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.
4. Belum teridentifikasi faktor lingkaran paha terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah seperti yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
2. Seberapa besar hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?
3. Seberapa besar hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?

4. Seberapa besar hubungan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Besarnya hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. Besarnya hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Besarnya hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
4. Besarnya hubungan antara lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khusus bagi penulis dan umumnya bagi yang berpentingan dalam bidang olahraga khususnya senam lantai. Adapun yang menjadi harapan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih/Guru Penjaskes

Sebagai sarana untuk keberhasilan tugas dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam lompat jauh khususnya gaya jongkok.

## 2. Bagi Club Atletik/Pengrov PASI Lampung

Club dapat mengetahui bahwa hubungan panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Bandar Lampung.

## 3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan siswa, khususnya pada peningkatan hasil lompat jauh.

## 4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya untuk lompat jauh dalam tes keterampilan lompat jauh. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Gaya – Gaya Dalam Lompat Jauh

#### a. Gaya Jongkok

Yang dimaksud dengan gaya jongkok dalam nomor lompat jauh, dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawa ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan dan kedua tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua ditekuk kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan. Gaya jongkok yang selalu dipakai oleh para siswa terutama siswa yang baru diajar lompat jauh, karena mudah dilakukan dan tidak membuat cidera atau sakit pinggang.



**Gambar.1**Gaya Jongkok(Anwarudin, 2010: 14)

b. Gaya Berjalan di Udara

Gerakan berjalan diudara sulit dibandingkan dengan gaya sebelumnya. Gaya ini menuntut kelincahan gerak. Yang dimaksud dengan berjalan ialah selama melayang kedua kaki digerakkan seperti berjalan atau berlari. Teknik pelaksanaannya setelah kaki diayun terangkat kedepan, kaki ini digerakkan lagi kebelakang dan kaki tumpu digerakkan kedepan. Selanjutnya kaki kanan digerakkan ke depan lagi hingga sejajar dengan kaki kiri. Cara mendaratnya sama seperti gaya-gaya yang lain. Perlu diingat bahwa gerakan di udara harus dilakukan tanpa adanya ketegangan.



**Gambar.2**Gaya Berjalan di Udara(Anwarudin, 2010: 14)

c. Gaya Melenting

Seperti halnya pada gaya jongkok, hanya pada saat mencapai titik tertinggi kaki tumpuan dibawa kedepan, akan tetapi justru kaki kanan yang digerakkan kebelakang dengan disertai lenting badan dan ayunan tangan keatas belakang. Kemudian kedua lengan dan kaki bersama-sama diayun kedepan untuk mendarat. Pendaratan dilakukan seperti pada gaya jongkok.



**Gambar.3**Gaya Melenting(Anwarudin, 2010: 14)

## **B. Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan merupakan salah satu cabang atletik. Sebagai cabang dari olahraga atletik, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam lompat jauh merupakan gabungan dan pengembangan dari gerakan-gerakan atletik yaitu gerakan lari dalam menempuh awalan untuk memberikan gaya tolakan yang maksimal dan gerakan melompat sebagai kelanjutan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat. Menurut Yoyo Bahagia Dkk (1999/2000 : 16)” lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat.”

Oleh karena itu untuk dapat mencapai hasil lompatan yang baik, maka seorang atlet lompat jauh dituntut untuk melakukan suatu gerakan lari awalan dengan cepat dan langkah yang benar agar dapat bertolak dengan kuat pada balok tolakan.Untuk dapat memberikan dan menentukan suatu latihan fisik yang tepat, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan yang diperlukan pada lompat jauh,

perlu diketahui komponen – komponen yang dapat memberikan sumbangan positif pada peningkatan hasil lompatan. Untuk itu perlu diketahui bagian-bagian otot pendukung dan pertimbangan secara antropometrik.

### **1. Langkah-Langkah dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh gaya jongkok adalah melakukan awalan yang secepat-cepatnya, tapi tepat dan konsisten sehingga menyiapkan atlet untuk melakukan tumpuan yang kuat, menolak/menumpu dengan menggunakan kaki terkuat sekuat-kuatnya pada papan tolakan ke atas dan ke depan atau gerakan mengkait, sikap badan di udara yang tidak akan mengurangi jarak dari jalur-layang dan mendarat sejauh-jauhnya menggunakan kedua kaki. Adapun pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut :

#### **a) Tahap Awalan**

Tujuan dari lari awalan adalah guna mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol. Pada saat melakukan awalan pelompat harus memperkirakan langkah lari sepanjang lintasan awalan lompat jauh. Karena jika pelompat tidak memperkirakan langkah dan ragu-ragu dalam melakukan sprint maka akan menimbulkan langkah akhir yang tidak teratur, dan kemungkinan besar mengalami kerugian dalam melakukan tolakan, seperti jarak menjadi lebih pendek atau pun melewati papan tolakan yang membuat gagal dalam suatu lompatan. Dan dari keempat unsur teknik dalam lompat jauh, kecepatan awalan

dan bertumpu memberikan korelasi yang lebih besar terhadap hasil lompatan dibandingkan sikap di udara dan mendarat.

b) Tahap Menolak/Bertumpu

Tujuan tolakan dalam lompat jauh adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal menggunakan kaki yang terkuat sehingga menimbulkan gerakan ke atas depan sebagai akibat reaksi. Saat menolak kaki tolak menginjak di papan tolak dengan sekuat mungkin.

c) Tahap Melayang Gaya Jongkok

Saat pelompat telah lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh gaya tarik bumi. Dan upaya untuk mengatasi gaya tarik bumi tersebut si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh si pelompat, maka akan semakin dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Sangat penting gerakan tangan dan kaki dalam hal menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.

d) Tahap Pendaratan

Rangkaian akhir dari lompat jauh adalah pendaratan. Tujuan dari mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan. Pendaratan yang baik adalah ketika mendarat/jatuhnya dengan kedua

kaki dan tangan ke depan jadi bila jatuhnya ke depan tidak akan merugikan.

## **2. Teknik Dasar Cara Melakukan Lompat Jauh**

### **a. Tahap Pertama**

- 1) Untuk melakukan latihan yang pertama, kamu dapat berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
- 2) Kemudian, kamu dapat melakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 3) Untuk yang langkah yang terakhir pada tahap ini adalah, lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

### **b. Tahap Kedua**

- 1) Dalam tahap kedua ini langkah pertama yang dapat Anda lakukan adalah, pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian  $\pm 50$  cm.
- 2) Setelah itu kamu berdiri  $\pm 4 - 5$  meter di depan seutas tali tersebut.
- 3) Kemudian kamu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.

- 4) Langkah keempat adalah lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Langkah yang terakhir lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan yang kamu anggap muda untuk dilakukan

### **c. Tahap Ketiga**

- 1) Langkah pertama, tempatkan 2 buah bangku senam dengan jarak antarbangu sejah 1,5 m dan seutas tali yang dipasang melintang.
- 2) Langkah kedua, kamu berdiri kuran lebih 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- 3) Kemudian kamu dapat melakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam.
- 4) Setelah itu, kamu akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 5) Langkah selanjutnya setelah kamu melakukan, lalu kamu berpindah tempat (posisi).
- 6) Langkah keenam adalah lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 7) Dan langkah yang terakhir adalah lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang hingga kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

#### **d. Tahap Keempat**

- 1) Dalam tahap yang terakhir ini, langkah pertama adalah kamu berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- 2) Setelah kamu melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- 3) Kemudian menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- 4) Langkah selanjutnya adalah lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Dan langkah yang terakhir, lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

### **C. Pengertian Atletik**

Atletik adalah suatu cabang olahraga atau induk olahraga yang paling tua didunia yang terdiri dari nomor lempar, nomor lompat, dan nomor lari (Harald Muller, 2001 : 1). Atletik adalah olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan seperti olahraga jalan, lari lompat, dan melempar (Mikanda Rahmani, 2014:43). Atletik adalah salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selarasa dan seimbang (Mochamad Djumidar A. Widya (2004). Dari pengertian di atas dapat

disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai apapun cabang olahraga tersebut pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.

#### D. Beberapa Nomor Yang Terdapat Pada Atletik

Pada umumnya nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik berbeda antara wanita dan pria. Baik dalam lari jarak jauh, jalan cepat, lompat, dan lempar. Nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik sebagai berikut :

**Tabel 1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik**

No	Nomor Atletik	Nomor-Nomor Perlombaan
1	Jalan Cepat	5 km, 10km, 20 km, 50 km
2	Lari	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, marathon, larigawang (untuk putri 100 m, 110 m untuk putra), 4x100 m estafet, dan 4x400 mestafet.
3	Lempar	Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil.

4	Lompat	Lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah.
5	Sapta Lomba	Lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, dan lari 200 m, lompat tinggi, tolak peluru, dan lari 800 m.
6	Dasa Lomba	Lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, lari 400 m, lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, dan lari 1500 m.

**Sumber : (Rahmani, 2014:44)**

### **E. Panjang Tungkai**

Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penompang gerak anggota tubuh bagian atas serta penentu gerakan dalam berlari saat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Hadi Marwanto (2007: 26) Menjelaskan bahwa panjang tunglai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penompang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, maupun menendang.

Panjang tungkai merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan explosive yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap kekuatan ototnya. Maka panjang otot semakin kuat pula untuk bergerak. Seseorang memiliki panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan panjang tungkai akan mempunyai lompatan yang lebih baik khususnya pada lompat jauh karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya. Jadi panjang tungkai adalah panjangseluruh kaki dari telapak kaki sampai dengan pangkal paha. Bagi seorang siswa yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan kelincahan masih dibutuhkan komponen pendukung lain yang diperlukan untuk membantu dalam mencapai jangkauan langkah yang panjang. Panjang mempunyai peranan sebagai penumpu dan pengungkit. Demikian dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan salah satu variabel yang dapat digunakan untuk keberhasilan dalam hasil lompat jauh.

#### **F. Berat Badan**

Selain panjang tungkai, berat badan juga dapat mempengaruhi kekuatan untuk melakukan badan yang secara maksimal saat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Menurut Widiastuti (2011) Berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, antara berat badan yang ideal atau ringan dan berat badan berlebih mempengaruhi kekuatan untuk menolak badan secara maksimal. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi yang memungkinkan intervensi gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki. Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang.

Jadi, berat badan yaitu berat seseorang yang diukur dengan pakaian seminim mungkin. Beberapa hal yang mempengaruhi berat badan salah satunya makanan dan minuman. Dalam sehari kita membutuhkan gizi lengkap seperti Karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Berat badan sangat berpengaruh terhadap lompat jauh karena semakin berat beban yang ditompang oleh seorang siswa saat melayang tidak maksimal atau tidak menghasilkan lompatan yang jauh.

## **G. Tinggi Badan**

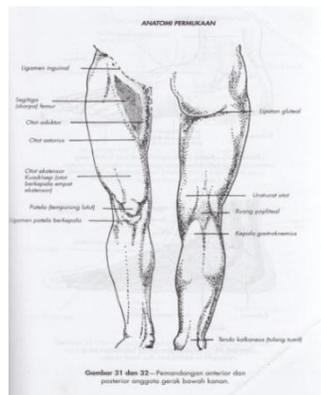
Dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh, tinggi badan berpengaruh pada jarak yang akan diperoleh. Tinggi badan juga sangat berpengaruh karena jika siswa memiliki postur tubuh yang tinggi maka langkah kaki akan semakin panjang dari pada yang berpostur pendek. Untuk mendapatkan hasil panjang langkah yang baik dan maksimal. Tinggi badan dapat diukur dari alas kaki ke titik tertinggi pada posisi tegak.

Menurut Barry L. Johnson(1979: 166) yang dikutipMurtiantmo wibowo adi (2008: 32) berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi tubuh berdiri (vertical) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak,pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat. Menurut wahyudi (2011: 1) yang dikutip Catur baharudin (2007: 7) berpendapat bahwa tinggi badan diukur dalam posisi berdiri sikap sempurna tanpa alas kaki. Tinggi badan merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga.

## **H. Lingkar Paha**

Lingkar paha juga mempengaruhi saat melakukan tolakan dalam lompat jauh, karena jika diameter lingkar paha besar maka langkah kaki saat menolak akan terasa berat.

Paha adalah bagian dari tungkai bawah. Tulang tunggal yang menyusun paha disebut femur yang sangat tebal dan kuat karena tingginya bagian tulang korteksnya. Tulang ini membentuk sambungan ball and socket di pinggul dan sambungan condylar pada lutut. Tulang paha terdiri dari bagian kepala dan leher pada bagian proksimal dan dua condylus pada bagian distal. Kepala tulang paha akan membentuk sendi pada pinggul. Bagian proksimal lainnya yaitu trokanter mayor dan trokanter minor menjadi tempat perlekatan otot. Pada bagian proksimal posterior terdapat tuberositas glutea yakni permukaan kasar tempat melekatnya otot gluteus maximus. Di dekatnya terdapat bagian linea aspera, tempat melekatnya otot biceps femoris. Lingkar paha yaitu diameter yang diukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan gluteal (Tim PPIKOR, 2013: 49).



**Gambar.4** Struktur Lingkar Paha (Evelyn, 2012:47).

## I. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terlebih dahulu yang bidang kajiannya menyentuh beberapa poin dari penelitian yang akan dikembangkan peneliti. Penelitian yang relevan bertujuan untuk menghindari kajian penelitian

yang sama agar tidak terjadi pelagiat. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erna Yunita Universitas Lampung tentang “Hubunngan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013” dengan hasil korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh didapat koefisien korelasi = 0,9393 artinya ada hubungan yang positif/ kuat dan hasil korelasi antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh didapat koefisien korelasi = 0,9663 artinya ada hubungan yang positif/ sangat kuat.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sutriswati Universitas Semarang tentang “Pengaruh Latihan Lompat Dengan Rintangan Dan Meraih Sasaran di Atas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Sidomulyo 04 Ungaran Tahun Pelajaran 2004/2005. Berdasarkan perhitungan statistik hasil yang didapatkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan lompat dengan rintangan dan lompat meraih sasaran di atas terhadap kemampuan lompat jauh siswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Triyogo Hadi (2010), dengan judul Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Barata Semagung, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo, dengan subyek penelitian sejumlah 26 siswa. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi Product Moment korelasi ganda padataraf signifikan 5 %. Dengan

hasil penelitian sebagai berikut: (1) adahubungan yang positif antara kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar -0,890 besarnya sumbangan 57,86%. (2) ada hubungan yang positif antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar 0,950 dan besarnya sumbangan 37,75%. (3) ada hubungan yang positif antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar 0,951 dan besarnya sumbangan 95,61%.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Dwi Amirul Mukminin (2010), dengan judul “ Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta, dengan subyek penelitian sejumlah 15 responden. Dengan hasil penelitian sebagai berikut, 1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $3,030 \geq 1,76$  dengan taraf signifikan 5%. 2) Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $4,666 \geq 1,76$  dengan taraf signifikan 5%. 3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $3,376 \geq 1,76$  dengan taraf signifikan 5%. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $5,935 \geq 1,76$  dengan taraf signifikan 5%. 5) Ada hubungan yang signifikan antara gabungan dari panjang

tungkai, power tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan lari 40meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  yaitu  $8,859 \geq 3,48$  dengan taraf signifikan 5%. Dari analisis data diperoleh besarnya sumbangan variabel panjang tungkai sebesar 12,0% terhadap hasil lompat jauh, power tungkai sebesar 17,4% terhadap hasil lompat jauh, kekuatan otot perut sebesar 1,2% terhadap hasil lompat jauh, kecepatan lari 49 meter sebesar 47,4% terhadap hasil lompat jauh .

## **J. Kerangka Pikir**

Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah adalah lompat jauh. Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha. Kondisi tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Lingkaran paha merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan keadaan (kondisi) siswa. Dalam kegiatan olahraga lingkaran paha merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi termasuk gerakan saat melakukan lompat jauh.

Tinggi badan merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga (Widiastuti 2011: 60). Secara teknis postur tubuh sangat berpengaruh terhadap

kemampuan seseorang dalam aktifitas olahraga. Jadi tinggi badan sangat diperlukan dan mempengaruhi seorang atlet atau siswa pada saat melakukan lompat jauh.

Berdasarkan uraian diatas bahwa panjang tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran paha berperan penting terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Semua komponen secara komponen-komponen memiliki hubungan dengan kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Untuk mengetahui hubungan antarpanjang tungkai, berat badan, tinggi badan, lingkaran paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok di atas maka dilakukan penelitian di SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

#### **K. Hipotesis**

Hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2002:64).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang keberadaannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

Hubungan Antara Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkaran Paha Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA

Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu:

H<sub>1</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>2</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>3</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>4</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu pelaksanaan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 1997:12).

Menurut Riduwan (2005 : 207) metode *survei* atau deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya, Survei lazim dilakukan dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif. "Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei*".

Survei adalah Metode pengumpulan data dengan mengambil sebagian objek populasi tetapi dapat mencerminkan populasi dengan memperhatikan keseimbangan antara jumlah variabel, akurasi, tenaga, waktu dan biaya. Pada umumnya survey dilakukan dalam penelitian untuk menguji objek secara

kuantitatif ataupun kualitatif.(Surkadi:17). Pengumpulan data dengan metode survei memiliki banyak keuntungan yaitu :

1. Menghemat biaya dalam pengumpulan data
2. Pengumpulan dan penyajian data lebih cepat
3. Cakupan variabel lebih luas
4. Akurasi lebih baik

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional yang dilakukan untuk menemukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Seberapa erat hubungan antara kedua variabel tersebut tentu akan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor bakat (bawaan), kondisi fisik/psikomotor, minat, dan lain-lain.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dibatasi penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:117).

Dari dua pendapat diatas jadi peneliti dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa kelas X SMA N 1 Menggala Tulang Bawang.

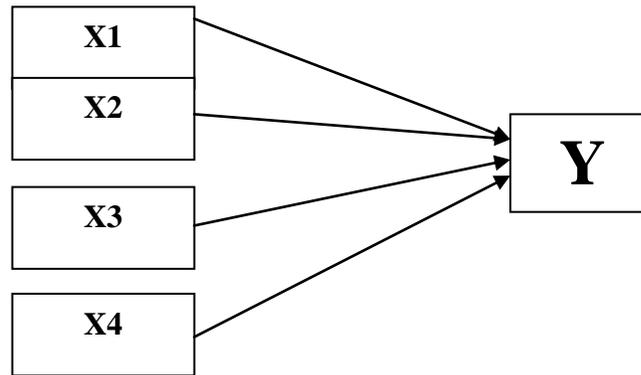
## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2014:118). Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa laki-laki kelas X pada sekolah SMA N 1 Menggala Tulang Bawang. Dari total keseluruhan jumlah siswa putra kelas X yang berada di SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang adalah 49 siswa.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar. 5 Desain penelitian variabel X dan variabel Y  
(Harald Muller,2001:3).

Keterangan :

- X<sub>1</sub> : Power Tungkai
- X<sub>2</sub> : Lingkar Paha
- X<sub>3</sub> : Berat Badan
- X<sub>4</sub> : Kelentukan
- Y : Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

### D. Variabel Penelitian

Arikunto (2013:63). “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel Independen (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel

dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (bebas) adalah :

- a. Panjang Tungkai ( $X_1$ )
- b. Berat Badan ( $X_2$ )
- c. Tinggi Badan ( $X_3$ )
- d. Lingkar Paha ( $X_4$ )

2) Variabel Dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen (terikat) adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

Jadi masalah yang diteliti dalam peneliti ini adalah “Seberapa besar hubungan *panjang* tungkai, berat badan, tinggi badan, dan lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok”.

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik, secara riil, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian/obyek yang diteliti.(Giri Wiarto 2013:15).

Adapun variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah ukuran dari panjang tungkai yang diukur dari gabungan tungkai atas, tungkai bawah dan kaki di ukur mulai dari atas kaki sampai *trochanter mayor* (kira-kira pada bagian tulang yang melebar sebelah luar paha dan bila paha di ayun *trochanter mayor* dapat diraba bagian atas dari tulang paha yang bergerak),(Tim Anatomi FIK,2014:14).

### 2. Berat Badan

Berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, antara berat badan yang ideal atau ringan dan berat badan berlebih mempengaruhi kekuatan untuk menolak badan secara maksimal. Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur.

Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang (Widiastuti, 2011).

### 3. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan jarak vertikal dari lantai sampai kepala bagian atas atau (ubun-ubun) menurut maksum (2007: 18). Pada hakekatnya tinggi

badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur dan postur tubuh. Secara teknis postur tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam aktifitas olahraga.

#### **4. Lingkar Paha**

Paha adalah bagian daritungkai bawah. Tulang tunggal yang menyusun paha disebut femur yang sangat tebal dan kuat karena tingginya bagian tulang korteksnya. Tulang ini membentuk sambungan ball and socket dipinggul dan sambungan condylar pada lutut. Tulang paha terdiri dari bagian kepala dan leher pada bagian proksimal dan dua condylus pada bagian distal. Kepala tulang paha akan membentuk sendi pada pinggul. Bagian proksimal lainnya yaitu trokanter mayor dan trokanter minor menjadi tempat perlekatan otot.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu pendekatan yang menguakan satu kali pengumpulan data. Instrumen peralatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah instrumen power tungkai dan berat badan adalah :

##### **1. Instrumen Tes Panjang Tungkai**

###### **a. Tujuan Tes**

Mengukur panjang tungkai

b. Alat-alat dan fasilitas yang disiapkan/diperlukan

- a) Meteran baja
- b) Alat tulis dan lembar hasil tes
- c) Petugas tes (pengamat dan pencatat hasil)
- d) Lantai dasar



Gamabr 6 Antropometer

2. Instrumen Tes Berat Badan

Alat yang digunakan yaitu *health scale* (mengukur berat badan)

- a. Tujuan : Mengukur berat badan
- b. Alat dan fasilitas:
  - 1. Timbangan berat badan
  - 2. Alat tulis
  - 3. Formulir test



Gambar 7: Timbangan

### 3. Instrumen Tes Tinggi Badan

#### a. Tujuan tes

Mengukur tinggi badan

#### b. Alat

1. *Stadiometer*
2. Alat tulis untuk mencatat



Gambar 8 Tinggi Badan

### 4. Instrumen Tes Lingkar Paha

Alat yang digunakan yaitu pita pengukur(mengukur lingkar paha)

- a. Tujuan: Mengukur lingkaran paha
- b. Alat dan fasilitas:
  - Pita pengukur
  - Alat tulis
  - Blangko pengukuran lingkaran paha
  - Formulir test



Gambar 9 : Pita Ukur

#### 5. Instrumen Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Peralatan yang digunakan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah :

1. Meteran
2. Cangkul
3. Alat- alat pencatat hasil

### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa

angka–angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti.

Sebagaimana dengan pengertian teknik pengumpulan data yang dikemukakan diatas dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka teknik pengumpulan data berarti suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dimana, untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan teknik tes, metode angket, metode observasi, metode wawancara dan dokumentasi (Arikunto, 2013:203).

Pengembangan instrumen ditempuh melalui beberapa tahapan, mulai dari a. menyusun indikator variabel penelitian, b. menyusun kisi-kisi, c. melakukan uji coba instrumen, d. melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

Sebelum penelitian dilaksanakan, instrumen dari setiap variabel akan di uji cobakan agar mendapatkan validitas dan reliabilitas berpedoman pada konsepsi yang meliputi definisi konseptual, definisi operasional, dan kisi-kisi instrumen penelitian.

#### 1. Panjang Tungkai

Cara pelaksanaan:

1. Siswa berdiri tegak,
2. Tester mencari sendi penggerak yang terdapat pada pangkal paha, untuk memudahkan siswa dapat menggerakkan salah satu kakinya ke depan dengan posisi kaki tetap lurus,
3. Setelah pangkal paha ditemukan, maka pengukuran dapat dilakukan,

4. Panjang tungkai di ukur dari pangkal paha sampai tumit dengan satuan Cm.

## 2. Berat Badan

Cara pelaksanaan:

1. Siswa berdiri tegak lurus, Pandangan lurus kedepan, Saat pengukuran berat badan
2. siswa menggunakan pakaian seminim mungkin, Pengukuran diambil sebanyak 1 kali
3. Hasilnya dipakai sebagai hasil pengukuran dengan satuan.(Widiastuti, 2011) dengan satuan Kg.

## 3. Tinggi Badan

Cara pelaksanaan :

1. siswa di ukur tanpa mengenakan alas kaki berdiri tegak lurus membelakangi stadiometer.
2. kedua lengan lurus di samping badan dan kedua tumit menyentuh lantai, pandangan lurus kedepan. Tumit, pinggul menempel di dinding, dagu ditekuk sedikit ke dalam dan kepala tegak lurus.
3. Pada saat stadiometer di atas kepala, ambil nafas dan tekanan di atas kepala testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot.
4. Hasil pengukuran tinggi badan dicatat tidak boleh merubah sudut atau posisi sebelum hasil pengukurannya dicatat dan pengukurannya dinyatakan dalam satuan Cm.

#### 4. Lingkar Paha

Cara pelaksanaan:

1. Untuk Lingkar paha diukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan *glutael* dengan menggunakan alat berbentuk lilitan yang merupakan bagian dari pita pengukur.
2. Pengukuran diambil sebanyak 1 kali dan hasilnya dipakai sebagai hasil pengukuran dengan satuan cm.

#### 5. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Cara pelaksanaanya :

1. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan.
2. Pada saat melakukan tolakan tidak harus pada balok tolakan tetapi juga tidak boleh melebihi balok tolakan.
3. Pengukuran dimulai dari bekas jauhnya badan yang terdekat dengan bekas kaki tolakan sampai kebekas kaki tolakan yang terdekat dengan bekas jatuhnya badan.
4. Setiap siswa diberi kesempatan 3 kali dengan istirahat diselingi oleh 3 pelompat.

### **H. Analisis Data**

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah. Mengingat

data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (T Skor).

Data yang dinilai adalah data variabel bebas : Panjang tungkai ( $X_1$ ), Berat badan ( $X_2$ ), Tinggi badan ( $X_3$ ), dan Lingkar paha ( $X_4$ ), serta variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ ).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda ( multiple corelation ). Menurut Suharsi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$ ,  $X_2$  dengan  $Y$ ,  $X_3$  dengan  $Y$  dan  $X_4$  dengan  $Y$  digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

Untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$  digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1, y} = \frac{N \sum X_1 Y - \sum X_1 \sum Y}{\sqrt{N \sum X_1^2 - \left( \sum X_1 \right)^2} \cdot \sqrt{N \sum Y^2 - \left( \sum Y \right)^2}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi x dan y

N = Jumlah siswa

$\sum x$	= Jumlah skor siswa
$\sum x^2$	= Jumlah skor kuadrat
$\sum y$	= Jumlah skor testi
$\sum y^2$	= Jumlah skor kuadrat

1. Perhitungan antara  $X_1$  (panjang tungkai) dengan  $Y$  ( hasil lompat jauh) digunakan statistik melalui korelasi product moment denngan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{N(\sum X_1Y) - (\sum X_1) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x_1y} = \frac{(49) \cdot (149058,23) - (2582,23) \cdot (2828,48)}{\sqrt{\{(49) \cdot (136080,62) - (6667936,46)\} \cdot \{(49) \cdot (163293,77) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{7303853,43 - 7303806,49}{\sqrt{\{(6667950,54) - (6667936,46)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}}$$

$$= \frac{46,93}{\sqrt{\{14,13\} \cdot \{1080,37\}}}$$

$$= \frac{46,93}{\sqrt{15272,76}}$$

$$= \frac{46,93}{123,58}$$

$$= 0,37$$

2. Perhitungan antara  $X_2$  (berat badan) dengan  $Y$  ( hasil lompat jauh) digunakan statistik melalui korelasi product moment denngan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{N(\sum X_2Y) - (\sum X_2) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{(49) \cdot (142127,26) - (2462,17) \cdot (2828,48)}{\sqrt{\{(49) \cdot (123720,94) - (6062323,7)\} \cdot \{(49) \cdot (163293,77) - (8000314,64)\}}}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{6964272,71 - 6964252,94}{\sqrt{\{(6062326,12) - (6062323,70)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}} \\
&= \frac{19,77}{\sqrt{\{14,13\} \cdot \{1080,37\}}} \\
&= \frac{19,77}{\sqrt{2604,91}} \\
&= \frac{19,77}{51,03} \\
&= 0,38
\end{aligned}$$

3. Perhitungan antara  $X_3$  (tinggi badan) dengan  $Y$  ( hasil lompat jauh)

digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$\begin{aligned}
r_{x_3y} &= \frac{N(\sum X_3 Y) - (\sum X_3) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_3^2 - (\sum X_3)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
r_{x_3y} &= \frac{(49) \cdot (144469,01) - (2502,74) \cdot (2828,48)}{\sqrt{\{(49) \cdot (127831,08) - (6263720,05)\} \cdot \{(49) \cdot (163293,77) - (8000314,64)\}}} \\
&= \frac{7078981,67 - 7078964,001}{\sqrt{\{(6263723,28) - (6263720,05)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}} \\
&= \frac{24,51}{\sqrt{\{3,22\} \cdot \{1080,37\}}} \\
&= \frac{24,51}{\sqrt{3483,15}} \\
&= \frac{24,51}{59,02} \\
&= 0,30
\end{aligned}$$

4. Perhitungan antara  $X_4$  (lingkar paha) dengan  $Y$  ( hasil lompat jauh)

digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 r_{x_4y} &= \frac{N(\sum X_4Y) - (\sum X_4) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_4^2 - (\sum X_4)^2\} \cdot \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 r_{x_4y} &= \frac{(49) \cdot (143434,93) - (2484,83) \cdot (2828,48)}{\sqrt{\{(49) \cdot (126007,91) - (6174381,44)\} \cdot \{(49) \cdot (163293,77) - (8000314,64)\}}} \\
 &= \frac{7028311,77 - 7303806,49}{\sqrt{\{(6174387,98) - (6174381,44)\} \cdot \{(8001395,01) - (8000314,64)\}}} \\
 &= \frac{23,87}{\sqrt{\{6,54\} \cdot \{1080,37\}}} \\
 &= \frac{23,87}{\sqrt{7067,27}} \\
 &= \frac{23,87}{84,06} \\
 &= 0,29
 \end{aligned}$$

Menurut Riduwan (2005:98) harga  $r$  diperoleh pada perhitungan hasil tes konsultasi dengan Tabel  $r$  product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

<b>Interval Koefisien Korelasi</b>	<b>Interpretasi Hubungan</b>
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

*Sumber : Riduwan. 2005*

1. Berdasarkan Interval Koefisien Korelasi bahwa nilai r pada panjang tungkai yaitu 0,37 menyatakan Interpretasi Hubungan yang rendah.
2. Berdasarkan Interval Koefisien Korelasi bahwa nilai r pada berat badan yaitu 0,38 menyatakan Interpretasi Hubungan yang rendah.
3. Berdasarkan Interval Koefisien Korelasi bahwa nilai r pada tinggi badan yaitu 0,30 menyatakan Interpretasi Hubungan yang rendah.
4. Berdasarkan Interval Koefisien Korelasi bahwa nilai r pada lingkaran paha yaitu 0,29 menyatakan Interpretasi Hubungan yang rendah.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka disimpulkan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar paha dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Untuk melihat lebih jauh dan secara komprehensif maka perlu ada penelitian ulang dengan memperhatikan jumlah sampel dan variabel.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi pelatih maupun guru terutama mengajara atletik lompat jauh.
3. Sedangkan khususnya bagi mahasiswa penjaskes hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk meningkatkan kemampuan dalam pelaksanaan PPL maupun menghadapi tugas akhir penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga. Jakarta: Balai Pustaka
- Anwarudin, Suhardi. 2010. Gerak Dasar Atletik untuk Usia 7-15 Tahun. Bogor: PT Regina Eka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Basoeki, Soedjono. 1988. Anatomidan Fisiologi Manusia. Jakarta: Dipdikbud
- Bompa , Tudor.O. 1990. Theory and Methodology Of Training.Dubuque, Iowa Kendall/Hunt Publising Company.
- Djumindar, Mochammad. 2004. Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Glencross, "The Nature of Vertical Jump Test and the Standing Broad Juam." Research Quarterly 37:202, May 1962a
- Harsono. 2001.Latihan Plimetrik, Diktat Kuliah. Bandung: FPOK IKIP.
- \_\_\_\_\_. 2004. Kondisi Fisik, Diktat Kuliah. Bandung: FKOP IKIP.
- IAAF. 2000. Lari, Lempar, Lompat Level-1. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF
- Marwanto, Hadi.2007.Kesehatan Olahraga. Jakrta:Depdibud.
- Muhajir. 2006, Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta:Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Muler, Harald. 2001. *PedomanMengajar; Lari, Lompat, Lempar*. Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF. Jakarta.

- Nurhasan. 2005. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- PPIKOR, 2013. Ilmu Kesehatan Olahraga (Bahan Acuan Ilmu Kesehatan Olahraga). Bandar Lampung. Penjaskes Unila
- Purnomo, Eddy. 2007. Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Pearce, Evely C. 2012 Anatomidan Fisiologi Untuk Para Medis, Cetak keduapuluh Sembilan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Riduwan. 2005. Belajar Mudah Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. Pedoman Mengajar Atletik. Bandung: PT. Remaja Roesdakarya.
- Sudarminto. 1992. Kinesiologi. Jakarta: Depdikbud Dikti P2TK
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 2005. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: FKOP – IKIP Yogyakarta.
- Sukardi. 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumosardjuno, Sudoso. 1997 Panduan Lengkap Bugar Total/Len Kravitz. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syaifuddin, Aip. 1992. Atletik. Jakarta: Depdikbud.
- Wiarto, Giri. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yoyo Bahagia, Dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Yunita, Erna. 2013. Hubungan antara kekuatan otot dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. (Skripsi). Lampung: FKIP Penjas Unila